

Preparo para o Teste Respiratório

(Supercrescimento bacteriano / Lactose / Frutose)

O exame é **indolor e não invasivo**, servindo para investigar alterações gastrointestinais. Seguir corretamente o preparo é essencial para que o teste seja realizado.

1. Um mês antes do exame (4 semanas)

- **Não usar antibióticos** por via oral ou venosa. (*Antibióticos tópicos para pele, olhos ou ouvidos estão liberados.*)
- **Não tomar probióticos** (ex.: Floratil, Prolive, Simbioflora).
- **Não fazer preparo para colonoscopia.**
- **Não fazer uso de medicações como:** Ozempic, Saxenda, Rybelsus; Wegovy; Mounjaro

2. Uma semana antes do exame

- **Suspender laxantes** e medicamentos que aceleram o intestino (procinéticos), como:
 - Domperidona, Bromoprida, Metoclopramida

3. Na véspera do exame

- **Não consumir:** leite e derivados, café, mel, refrigerantes, bebidas esportivas ou alcoólicas.
- **Não usar** laxantes ou suplementos de fibras (Metamucil, Benefiber, Plantaben).
- **Fazer dieta restrita**, escolhendo apenas os alimentos permitidos abaixo:
- **Última refeição até 20h.** Água até as 22h. Depois disso, **inicie jejum absoluto** até o exame (inclusive água).

ALIMENTOS PERMITIDOS:

- ✓ **Café da manhã:** Pão branco (Francês sem miolo), tapioca, torrada, biscoito de arroz, ovo;
 - ✓ **Almoço:** Carne branca (frango ou peixe grelhado), ovo, macarrão de arroz, arroz branco, batata cozida;
 - ✓ **Jantar:** **12 horas antes do exame:** Carne branca (frango ou peixe grelhado), ovo, macarrão de arroz, arroz branco, batata cozida;
- Obs: Temperos apenas sal e azeite de oliva extra virgem

ALIMENTOS PROIBIDOS:

- Leite e derivados, café, chás, frutas, sucos, açúcar, mel, adoçantes;
- Feijão, lentilha, repolho, brócolis, couve, couve-flor;
- Alimentos integrais, frutas, hortaliças cruas
- Alho, cebola, temperos prontos e industrializados;
- Chocolates, doces, bolos;
- Carnes gordas, frituras, frios;
- Bebidas alcoólicas ou gasosas, mostarda, ketchup, maionese

4. No dia do exame


- **Se for diabético**, não tomar o comprimido de uso diário para diabetes.
- **Não usar** suplementos alimentares.
- **Tomar normalmente** remédios contínuos para pressão, colesterol, tireoide, etc., com **pouca água**.
(*Não suspender sem orientação médica.*)
- Não usar batom.
- **Não fumar**, mascar chiclete ou praticar atividade física.
- Escovar os dentes normalmente e usar enxaguante bucal **sem álcool**.
- Evitar falar durante o exame.
- O exame dura cerca de **2 a 3 horas**.

Atenção:

O exame só será realizado se a medida inicial (**basal**) estiverem de acordo com o preconizado.

Valores acima disso impedem a realização.

Por isso, é fundamental seguir **todas as orientações**.

 Telefone: 61 3965-3333/ 61 99161-2873 (Whatsapp)